

Eksamensnummer: 985277

BOP3101

Bacheloroppgave

Interiør Arkitektur



Ageing Re-Defined

Et sanselig universelt designet seniorsenter med bærekraftige utforminger som fremmer en aktiv hverdag og sosialt samvær.

Hvordan skape et variert bomiljø for eldre, som forsterker følelsen av selvstendighet ved å kunne bevege seg fritt og trygt, med bruk av en tilgjengelig og verdig utforming på design og interiør?

6. Semester – Vår 2016

Dato: 25.05.2016

“Denne Bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen Kristiania er ikke ansvarlige for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

Forord

Foruten et par mennesker ville ikke denne oppgaven blitt realisert, deriblant David Coates som har veiledet prosjektet og fulgt med på prosessen fra startfase til slutt. Han har kommet med motiverende ord, tanker, innspill og ikke minst har datoene for veiledningstimene fungert som tidsfrister for å fullføre ulike milepæler. Videre går ett takk til alle de som har stilt opp ved intervjuer og delt sine historier og minner. Disse historiene har fungert som byggesteiner for prosjektet og hjulpet med å få et innblikk i de eldres hverdag. En takk går også til de medstudentene som har vært med gjennom prosessen og gitt gode råd og kreative innspill. Takk til de mange leverandører, deriblant Studio Thune og Interface som har delt sin kunnskap og bidratt med materialprøver. Til slutt går en takk til alle de som har tatt seg tid til å gå over prosjektet og lest korrektur.

Motivasjonen til å ta for seg de eldres bosituasjon og livsstil kommer i stor grad fra erfaringer med familiemedlemmers alderdom. Ulike individer har hatt ulik alderdom og forskjeller i deres bosituasjon og nærmiljø har påvirket kvaliteten på alderdommen.

Sammendrag

Inspirasjonen til å ta for seg tematikken eldre og deres bosituasjon kom delvis fra kurset Ageing in Place som ble holdt høsten 2015. Under kurset ble det gitt et større innblikk på behovet for å designe gode bomuligheter for eldre mennesker og hvor viktig det er å tenke langsiktig innenfor planløsninger. Designløsningene som blir skapt i dag kan være der du befinner deg om noen år, så ved å gjøre gode valg utformer du også din egen fremtid. En annen motivasjonsfaktor for temaet kommer av egne erfaringer med eldre og ønsket om å gjøre hverdagen eklere for dem og øke livsgleden betraktelig. Til selve prosjektet ble det skrevet ned flere forskningsspørsmål:

- Hvordan skape et miljø hvor mennesker som eldes kan bo resten av livet?
- Hvordan kan interiørdesign skape en positiv påvirkning for individer?
- Hvordan utforme en plass som oppmuntrer til et positivt miljø og felleskap blant beboerne?
- Hvordan skape en arkitektur som fungerer for alle individer i ulike aldersgrupper?
- Hvordan designe et miljø som fremmer for aktivitet, god helse og velfølelse?

For å finne løsninger til disse spørsmålene ble ulike metoder benyttet. Det ble funnet statistikk over hvor mange eldre det befinner seg i Norge og Oslo per dags dato, samt hvor mange det trolig kommer til å bli innen år 2030. Det ble gjort dybdeintervjuer for å få en større forståelse over målgruppen samt observasjoner over eldres dagligliv. Det ble også gjort befaringer til Ovalbygget på Tjuvholmen som ble valgt ut som prosjektets bygg. Dette for å bli kjent med plassen og å skape en følelse av stemningen der. Ut i fra dette ble det designet et eldresenter hvor tre etasjer ble tatt for seg, alle preget av universelt utformede løsninger og bærekraftige prinsipper. Det ble designet felles aktivitets- og oppholdsrom i 2. og 11. etasje og en leilighet i 3. etasje. Disse områdene ble valgt for å få med omfanget og de ulike aspektene et seniorsenter kan ha. Ved å skape en leilighet ble det vist at man kan skape sin egen identitet i bygget og få en hjemmefølelse. Ved å skape oppholdsrom fremmer man for en sosial og aktiv hverdag som kan skape et felleskap blant beboerne.

Innhold

1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for prosjekt.....	5
1.2 Problemområdet	5
1.3 Problemstilling	5
1.4 Formål	6
1.5 Avgrensninger	6
2.0 Research	7
2.1 Statistikk.....	7
2.2 Travel log (Dagbok)	8
2.3 Befaring	9
2.4 Observasjoner.....	9
2.5 Dybdeintervjuer.....	10
3.0 Kreative metoder	11
3.1 Skisserull	11
3.2 Tankekart.....	11
3.3 Tvungen kobling	11
3.4 Blindetegning	12
4.0 Konsept.....	12
5.0 Kunde og målgruppen	13
6.0 Utforming	14
6.1 Fokusområder.....	14
6.2 2. Etasje	14
6.3 Leiligheten.....	15
6.4 11. Etasje	15
7.0 Materialer	16
8.0 Form og farge	17
9.0 Arkitektoniske virkemidler	17
10.0 Belysning: dagslys og kunstig belysning	18
11.0 Bærekraftighet.....	19
11.1 Solcellepanel	19
11.2 Grønt tak.....	19
11.3 Resirkulering	19
12.0 Universell utforming	20
13.0 Konklusjon	21

Litteraturliste	22
Tidligere brukt litteratur	22
Ny litteratur	23

Vedlegg I: Befaring

Vedlegg II: Dybdeintervju

Vedlegg III: Skisserullen

Vedlegg IV: Tankekart

Vedlegg V: Tvungen kobling

Vedlegg VI: Blindetegning

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for prosjekt

Eldre er en mangfoldig gruppe, bestående av enkeltindivider som eldes på ulike vis. Bakgrunnen for prosjektet er å kunne unngå situasjoner der eldre må flytte fra kjente miljøer flere ganger i løpet av livets siste fase. Ønsket er å kunne skape ett miljø ved hjelp av universell utforming hvor man kan eldes over tid, uten at de ulike integrerte hjelpemidlene er for påfallende og synlige for den «yngre-eldre» og at mulighetene til sosialt samvær som bygget gir ikke føles påtvinget eller ekskluderende. I oppgaven vil det bli forsøkt å sette nytt lys på universell utforming både med tanke på fysisk tilgjengelighet og sansens stimuli i et rom. Samt skape ett nytt syn på hvordan det er å bo som eldre.

1.2 Problemområdet

Det vil i denne oppgaven bli tatt for seg å skape et seniorsenter som gir eldre muligheten til å skape et hjem hvor de kan bo resten av livet. Det vil her bli satt fokus på å skape et tilgjengelig design som gir de muligheten til å bevege seg fritt i bygget og om mulig utsette behovet for ekstra hjelpemidler. Videre vil det bli satt fokus på å skape et bærekraftig miljø, ved hjelp av et sosialt felleskap, hobbyvirksomheter, materialvalg og utforming. Det vil også bli drøftet de mer sanselige opplevelsene i form av hvordan rommet påvirker menneskene og ved bruk av sansene prøve å skape et rom som påvirker individene positivt. Det vil i denne oppgaven bli tatt for seg Ovalbygget på Tjuvholmen hvor det vil bli gjort en bruksendring på selve bygget, hvor det vil bli skapt et seniorsenter. Første etasje i bygget vil bli beholdt slik det er per dags dato, med en stor restaurant som benytter seg av hele området foruten to av inngangspartiene som benyttes for de som bor i leilighetene ovenfor. I andre etasje, hvor det i dag er kontorlokale, vil det bli skapt fellesarealer for beboerne, hvor det blant annet vil bli designet hobbyområder, felles spisested og felles kjøkken. Fra 3. etasje og opp til 10. etasje vil det være leiligheter som er forbeholdt personer i alderen 60 år og oppover. I 11. etasje eksisterer det per dags dato fire leiligheter som her vil bli gjort om til fellesarealer for beboerne. Det vil her bli en vinterhage med tilhørende drivhus og felles terrasse.

1.3 Problemstilling

Ut i fra målene og retningslinjene i avsnittet ovenfor ble problemstillingen for oppgaven: *Hvordan skape et variert bomiljø for eldre, som forsterker følelsen av selvstendighet ved å kunne bevege seg fritt og trygt, med bruk av en tilgjengelig og verdig utforming på design og interiør?*

1.4 Formål

Formålet med seniorsenteret er i hovedsak å skape et bedre alternativ til bosituasjon for eldre mennesker, hvor beboerne kan bo sammen med jevnaldrende mennesker. Videre vil hensikten med prosjektet være å skape et nytt syn på universell utforming; å skape et tilgjengelig design som er integrert i planløsningen. Om dette lykkes vil man kanskje utsette behovet for eldreomsorg, samt å kunne tilby de eldre en plass hvor de kan bo resten av livet: En plass som fremmer selvstendighet og verdighet hos beboerne etter hvert som de eldes, samt at plassen gir en positiv innvirkning og oppmuntrer til aktivitet og velfølelse. Ved bruk av fellesarealene og hobbyrommene kan mennesker med lik interesse møtes og skape et sosialt miljø og et godt bofelleskap.

1.5 Avgrensninger

Med tanke på at bygget er over 12 etasjer, vil det ikke være mulig i denne oppgaven å ta for seg alle etasjene og arealene. Det vil derfor ikke bli tatt for seg de resterende leilighetene som befinner seg i bygget, bare en leilighet. Det vil heller ikke bli tatt for seg arealene for tekniske rom samt areal som skal brukes til helsetjeneste; legekontor, fysioterapeut eller velvære. Videre vil det heller ikke bli tatt for seg næringsvirksomheter som matbutikk, kafe eller frisør. Innenfor temaet eldre vil det ikke bli tatt for seg de med ekstra behov for hjelp, som f.eks. demente eller de med behov for medisinsk hjelp daglig. I produktbeskrivelsen vil det ikke bli tatt for seg budsjett. Innenfor Bream dokumentasjonen vil det ikke bli tatt for seg store deler men kun et lite fiktivt område for å vise forståelse til systemet og måten man dokumenterer.

2.0 Research

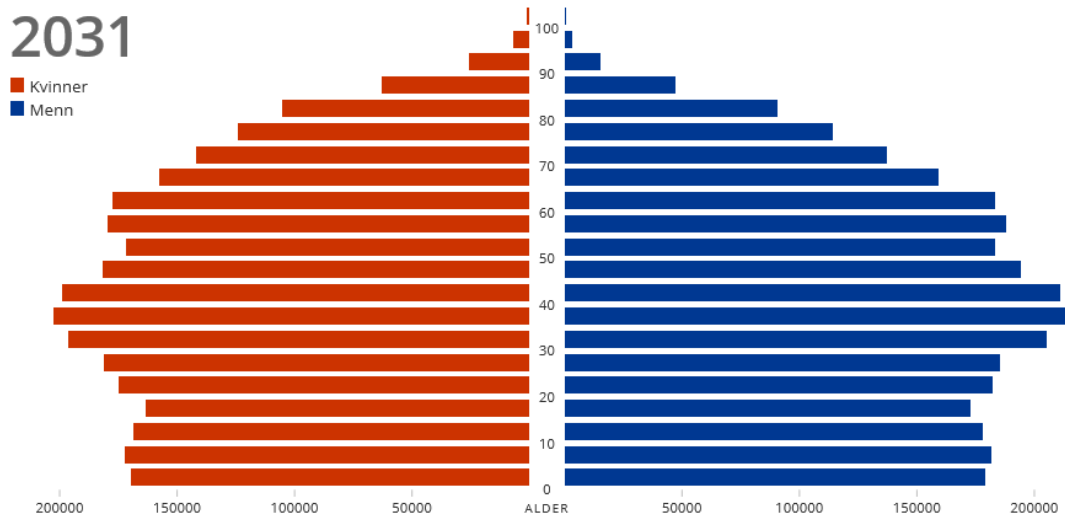
2.1 Statistikk

På Statistisk Sentralbyrå sine hjemmesider (SSB) finnes en befolkningspyramide som viser antall innbyggere i Norge fordelt etter alder og kjønn. Det er her vist en opptelling på personer som er i alder 0-100+. Med tanke på at målgruppen innenfor denne oppgaven er de yngre-eldre og de eldre-eldre, altså mennesker som er i alderen 60 og oppover, er det kun disse det vil bli tatt for seg her. Den første befolkningspyramiden som er aktuell å ta med seg, er fra i år, 2016: her blir det vist at det er 1 145 388 millioner mennesker som er 60+ av totalt 5 213 985 millioner mennesker registrert bosatt i Norge. Av de 1 145 388 millionene er 608 973 kvinner og 536 415 menn. På nettsidene til Oslo kommunes statistikkbank (Oslo Kommune) finner man ut at det er 658 390 tusen mennesker som er 60 år og oppover i kommunen, hvor 329 966 tusen er kvinner og 328 424 er menn. Disse menneskene er målgruppen for denne oppgaven.

Det er også interessant å se på utviklingen fremover. Dette for å se den såkalte eldrebølgen som vil inntreffe Norge. Det ble av den grunn søkt opp i befolkningspyramiden for årene 2021, 2031 og 2036. Dette for å se hvor stort behovet for innovative løsninger innenfor bomuligheter til eldre vil være i fremtiden. I år 2021 vil tallene ha endret seg til en eldrepopulasjon på 1 266 290 millioner mennesker, noe som viser at tallet har økt. I år 2031 viser tallene at det skal være 1 552 287 millioner mennesker, noe som viser at tallene fortsetter å øke, Se figur 1. I år 2036 har tallene økt med 123 679 mennesker, noe som tilsier at det vil være 1 675 966 millioner mennesker 60 år og eldre (SSB). I følge denne statistikken vil eldrepopulasjonen ha økt med et antall på 530 578 tusen mennesker fra år 2016 til år 2036.

Befolkningspyramide 1846 - 2040

Folkemengden i Norge etter alder og kjønn, vist i grupper på 5 år.



Figur 1: Befolkningspyramide år 2031, bilde hentet fra Statistisk sentralbyrå sine sider.

2.2 Travel log (Dagbok)

Som en metode for å samle inn tanker, inspirasjon og research ble det laget en Travel log. En slik metode er ofte veldig assosiativ og åpen, og man skriver ned det man tenker (Lerdahl, 2007, 199). Ved å benytte seg av denne metoden fikk man enkelt samlet inn alle tankene i startprosessen til prosjektet. Man fikk se sammenhengen og en helhetlig oversikt over de ulike funnene og tankene i et samlet dokument. Skriveprosessen ble en kreativ prosess i seg selv, og man avdekket nye behov, sammenhenger og viktige fenomener (Lerdahl, 2007, 199). Startfasen av prosjektet besto av research og teoriinnhenting og prosessen varte i ca. en måned. Med tanke på at metoden er veldig åpen ble det satt inn sangtekster, sitater, befaringer og intervjuer samt bilder som fungerte som en stemningssetter (Lerdahl, 2007, 199). Det ble valgt å skrive ned alle intervjuene og observasjonene i travel logen. Ut i fra dette fikk man en grunnleggende oversikt over hvilke deler som kunne være viktig å ta med seg videre til selve prosjekteringsdelen av prosjektet. Innenfor her hvilke aktiviteter som settes pris på, utfordringer som oppstår og generelle ønsker og behov eldre mennesker har. På denne måten hjalp metoden å sette forståelse rundt problemstillingen samt å gå mer i dybden av temaet. Ved å skrive ned dette kunne man avdekke nye behov med utgangspunktet i observasjonene og intervjuene samtidig som det gir

økt refleksjon og læring (Lerdahl, 2007, 199). Travel logen er levert som en egen del av innlevering.

2.3 Befaring

Det ble tidlig i prosessen tatt en befaring til bygget og området rundt. Dette for å skape en følelse av plassen, samt å bli kjent med bygget før opptegning og selve prosessen med å skape seniorsenteret. For å komme seg dit ble det benyttet kollektivtransport. Dette for å få en liten forståelse av tilgjengeligheten til og fra plassen. Her ble buss nummer 21 tatt og den kjørte nesten helt til bygget. Bakken var brolagt og enkel å gå på. Når man kom frem til bygget var det laget ramper i bakken for å skape tilgjengelighet for alle. For å se alle tankene og beskrivelsen til befaringen se vedlegg I. Bygget ble besøkt en gang til under prosessen. Denne gangen for å komme inn i første etasje og for å få et overblikk av innsiden til bygget. Det ble her bestilt bord på restauranten og spist en middag. Ved å gjøre dette fikk man kjenne på atmosfæren samtidig som man fikk observert menneskene som benyttet seg av bygget.

2.4 Observasjoner

For å kunne kartlegge brukerens behov kan det være en fordel å observere dem i dagligdagse handlinger. På denne måten kan man avdekke nye behov (Lerdahl, 2007, 83). Her kan man finne ut av hva som fungerer bra og hva som ikke fungerer. Det er her viktig å observere brukeren i reelle og normale situasjoner. Dette for å få et rett synspunkt på observasjonen slik at det ikke blir tilgjort. Det kan være lurt å tegne opp raske skisser eller skrive ned ideer som dukker opp (Lerdahl, 2007, 84). Ved å vandre langs byen får man et raskt overblikk over menneskers vaner, uten at de vet de blir observert. På denne måten fikk man observert eldre mennesker og de ulike aktivitetene de gjorde, samt hvordan de taklet ulike situasjoner i hverdagen. Et av tilfellene som ble observert var innenfor kollektivtransporten. Som oftest reiser de yngre seg for at en elder person skal få sette seg, men av og til skjer ikke det. Her må da de eldre raskt finne seg en måte å støtte seg på, oftest ved å ta tak i seteryggene. Det ble observert at de sjelden benyttet seg av støttehåndtakene som var festet i taket, på grunn av at de var for høyt festet. Videre ble det observert at det å gå av fremkomstmiddelet også var en utfordring for noen og at de også her trengte støtte for å komme seg ut. Dette var oftest tilfelle når det var høydeforskjell mellom fremkomstmiddelet og bakken. Det ble videre lagt merke til at når eldre går tur, er blikket festet på bakken. Det kan tenkes er fordi de holder øye med hindringer eller skjevheter i bakken. Langs gatene har de heller ikke så mye å støtte seg til. De som er ustø til beins må benytte seg av et eget mobilt hjelpemiddel. Til slutt ble det observert

at manuelle dører var en utfordring for noen. Dørene var for tunge å åpne, og de eldre var avhengig av hjelp.

2.5 Dybdeintervjuer

Dybdeintervjuer er en velkjent metode som kan brukes for å avdekke og skape innsikt i de ulike behovene brukeren har. Et slikt intervju foregår når man snakker med kun en person om gangen, noe som gir en dypere forståelse rundt selve temaet man prater om (Lerdahl, 2007, 80). Slike intervjuer har sjeldent et fastlagt skjema eller konkrete spørsmål, men foregår åpent og fritt. Noe som gjør at man får mest av personlige meninger. Man intervjuer personer som er sentrale innenfor den oppgaven man har og de kommer da som regel med nyttige innspill og erfaringer som kan hjelpe til med å skape nye ideer og kartlegge ulike behov (Lerdahl, 2007, 80). I forbindelse med oppgavens researchfase ble metoden dybdeintervju benyttet og hvor fokusområdet var eldre mennesker mellom 60 og 90 år, alle fra Nord-Norge, ble intervjuet. Det ble samlet erfaringer fra 7 kvinner og 5 menn. Hvert intervju tok for seg livshistorien til de enkelte, som en startfaktor til selve samtalen kunne spørsmål om hvem de var og hvordan de bodde nå være nyttige. På denne måten fikk man litt av forhistorien til den enkelte samtidig som man fikk kartlagt boforholdene deres og trivselen. I enkelte tilfeller var det familiemedlemmer som fortalte historier om sine eldre. De fleste startet å beskrive sin historie fra de var yngre og jobbet seg sakte frem mot de senere årene. Når de begynte å nærme seg dagens dato kunne det være nyttig å komme med ledende spørsmål for å få frem litt ekstra informasjon om hva som føltes som problematisk for dem og hvilke utfordringer de møtte i hverdagen. Det var viktig og ikke være for oppriktige i spørsmålene, men heller stille ledende spørsmål som; "Hvordan får dette deg til å føle?" og "Hvordan utfører/løser du den oppgaven til vanlig?". På denne måten følte de ikke at man kom med påstander om at de ikke taklet hverdagslige handlinger, men heller en måte for dem å forklare sin situasjon. På denne måten fikk man kartlagt ulike metoder de eldre benytter seg av i vanskelige situasjoner, samt hvilke løsninger som ikke fungerer optimalt for eldre i hverdagen. Varigheten på intervjuene var mellom 30 til 90 minutter. For å se et av de mange intervjuene som ble gjort se vedlegg II. Resten av historiene befinner seg i Travel logen som er en egen del av innleveringen.

3.0 Kreative metoder

3.1 Skisserull

For å få samlet ideer, tanker, skisser og metoder ble skisserull benyttet. Her kunne man raskt skrive og tegne ned ideer som man rent mentalt ikke kunne forestille seg, samtidig som man fikk et raskt overblikk over sin egen prosess (Lerdahl, 2007, 176). Ved å skissere ideer vil man ofte få frem nye ideer og assosiasjoner, noe som igjen vil gi en økt innsikt i oppgaven og det får frem kompleksiteten og omfanget til prosjektet (Lerdahl, 2007, 176). Det som ble skrevet og tegnet ned på skisserullen var; tankekart, planløsninger og kreative metoder som tvungen kobling og blindetegning. På et tidlig stadium bør skissene bare betraktes som åpne forslag som kan videreutvikles og det er her lurt å skrive ned hva man liker og hvilke tanker skissen gir (Lerdahl, 2011, 176). For å se noen av skissene se vedlegg III.

3.2 Tankekart

Metoden tankekart kan utføres, individuelt eller i grupper og skal hjelpe til med å trekke assosiasjoner rundt et gitt tema og gir et raskt overblikk over feltet. På samme måte som man finner områder rundt det valgte temaet kan tankekartet også skape sammenhenger mellom nye områder og gi muligheten til å finne nye ideer og tanker (Lerdahl, 2007, 124). Det er normalt å starte på midten av et ark og jobbe seg utover. Det er en åpen metode som gir mange assosiasjoner gjennom prosessen og man har muligheten til å hoppe frem og tilbake mellom de ulike grenene (Lerdahl, 2007, 125). Målet med metoden er å få flest mulige assosiasjoner rundt temaet. Tankekartet gir også muligheten til å oppdage nye koblinger mellom ordene som igjen kan resultere i et spennende innfall med tanke på oppgaven (Lerdahl, 2007, 125-126). Da metoden ble benyttet var tematikken aldring. Ut i fra dette ordet ble det tenkt ut hovedområder rundt temaet som videre forgrenet seg til ulike assosiasjoner. For å få flere ideer ble det laget ordskyer fra dybdeintervjuene. Dette for å få finne områder som de eldre selv syntes var viktig. Ut i fra denne metoden ble selve konseptnavnet utformet: Ageing Re-Defined. Se vedlegg IV for tankekartet.

3.3 Tvungen kobling

Metoden tvungen kobling tar utgangspunktet i et tilfeldig element samt et fast element som er valgt ut til oppgaven (Lerdahl, 2007, 152). Det ble her valgt ut en seng som et fast objekt og en bil som det tilfeldige. Ut i fra dette ble karakteristiske trekk ved bilen listet opp for så å koble sammen noen av disse trekkene mot sengen (Lerdahl, 2007, 152). Ut i fra denne metoden ble

det designet en sengegavl som har et nedleggbart felt i midten, denne skal kunne fungere som et armlene og kunne benyttes som et støttende element for å reise seg opp. Inspirasjonen til den kom fra baksetet til en bil hvor armlenet i midten kan legges ned. For å se skisseringen og metoden, se vedlegg V.

3.4 Blindetegning

En metode for å få i gang en assosiativ tilstand er blindetegning, hvor man tegner tilfeldig og ukritisk. Det er her viktig at man ikke stopper opp selv om metoden kan virke litt tvungen. Dette for å skape en flyt til ideer og assosiasjoner (Lerdahl, 2007, 177-178). Hovedtanken med blindetegning er å få bort all kritikk og heller sette fokus på det å tegne noe uventet. Man tegner her med lukkede øyne mens man fokuserer på ideene man har i hodet (Lerdahl, 2007, 178). Etterpå studerer man bildet som er blitt tegnet og plukker ut de elementene som vekker interessen og virker inspirerende. Ut i fra disse elementene kan man videreutvikle ideene, enten ved å tegne videre på samme skisse eller ha den som et utgangspunkt for en ny blindetegning (Lerdahl, 2007, 179). Med denne metoden ble det her utformet en støttende vegg med organisk former som ble plassert i vinterhagen. I vedlegg VI er selve metodens lagt frem.

4.0 Konsept

Navnet på konseptet ble Ageing Re-Defined. Dette på grunn av at et hovedmål med denne oppgaven er å sette et nytt lys på hvordan det er å eldes. Konseptcollagen består av tre sirkler hvor de to ytterste er kuttet på toppen og omfavner navnet; Ageing Re-Defined. Den ytterste sirkelen består av et bilde som er klart på høyre side men blir ut-tonet lengre til høyre. Hvor bildet er klart kan man se blomster i en klar farge som støtter seg opp mot et gjerde, noe som skal illustrere og gi følelsen av naturen i bygget og de friske naturlige tonene som skal bli benyttet i bygget. Gjerdet skal illustrere støtten bygget gir og den integrerte universelle utformingen som skal bli tatt for seg, både det motoriske og det sanselige. Der hvor bildet tones ut kan man se en sti som går innover. Følger man den kan man i enden av bildet se et hvitt hus. Dette skal illustrere at man har en mulighet til å gjøre plassen til sitt eget hjem, sin egen plass å dvele. Ring nummer to har et hvetekorn i seg og skal vise til bærekraft, her med byggets materialvalg og energivalg, bygget har sitt eget samfunn i seg som er støttende og selvstendig samt drivhuset og felleskapet som bygget vil tilby sine beboere. Den innerste sirkelen består av to hender som er foldet sammen. Hendene skal illustrere samfunnet i bygget som skal være støttende og gi en følelse av tilværelse. Denne sirkelen er plassert innerst også for å definere det trygge og nære som et kjerneelement i bygget. Bildet skal også symbolisere støtte og

trygghet innenfor interiøret og designet. Sirkelen danner tilsammen formen til ovalbygget noe som illustrerer at alt dette befinner seg innenfor byggets rammer. Bakgrunnen består av et hav som illustrerer lokasjonen til bygget og utsikten beboerne vil ha samt at bilde gir en følelse av å se fremover, være fremtidsrettet. Til venstre er det plassert en eldre mann som ser utover havet eller mot bygget. Om man ser etter er det også plassert et yngre par inni han noe som skal illustrere hans fortid og minner, mens han ser ut over og tenker fremover. Bildet kan også gi følelser av eldre og samvær, samt at byggets målgruppe ikke bare er eldre men også de besøkende fra familien og området rundt. For å forsterke målgruppen er det lagt to sirkler på den høyre siden av bildet også. Disse sirklene smelter litt inn i den ytre sirkelen for å indikere at de er en del av bygget. Her er det bilde av en eldre dame som benytter seg av en pad. Dette kan gi følelsen av innovativ tankegang og modernisering. Det andre bilde viser en eldre mann som sitter på en benk, noe som kan gi følelsen av urbanitet og frihet. Dette for å gi en følelse av at bylivet bare er noen minutter unna og at beboerne er en del av pulsen til bylivet.

5.0 Kunde og målgruppen

Prosjektets kundegruppe vil være privatpersoner, næringsliv og det offentlige. Leilighetene som befinner seg i bygget vil være rettet mot privat salg. Med leilighetene følger: Felles oppholdsrom som beboerne kan benytte seg av, hvor det blant annet vil være et drivhus, felles kjøkken, vinterhage og hobbyrom. Til næring og det offentlige vil det være satt av arealer til ulike virksomheter, som for eksempel hudpleie, legekantor, fysioterapeut og restaurant.

Målgruppen for prosjektet er etterkrigsgenerasjonen med sine store kull som nå er 60+, samt fremtidige brukere som enda ikke har nådd pensjonsalderen. Den eldre generasjonen kan deles inn i to grupper; yngre-eldre og eldre-eldre. De yngre-eldre er i 60-70 årene og de fleste har en stabil økonomi og har få helseproblemer. De eldre-eldre er personer i 80 årene og oppover. De kan i denne alderen begynne å møte ulike utfordringer av helse på grunn av eldring. Her kan de oppleve svekkelse i muskelstyrken, nedsatt motoriske evner og nedsatt kognitiv evne (Kopec, 2012, 134). Etter hvert som en person eldes må en vende seg til minnene av hva man en gang kunne gjøre og ens nåværende tilstand. Ofte har personene et klart minne over deres en gang så selvstendige liv og opplever å være et ungt sinn fanget i en eldre kropp. Dette kan ofte føre til følelser som sinne, fortvilelse og hjelpeløshet (Kopec, 2012, 134). Det vil her være viktig å tenke på løsninger i interiøret som fremhever hva en klarer å gjøre foran å fremheve alle de ting som skaper en utfordring i hverdagen (Kopec, 2012, 140).

6.0 Utforming

6.1 Fokusområder

Ovalbygget som ble valgt ut for oppgaven har utsikt over havet og er plassert i nærheten av det urbane by- og menneskelivet. Bygget har i 1. og 2. etasje muligheter for fellesrom og næringsvirksomheter, mens i de resterende etasjene: 3-11, er det leiligheter av ulike størrelser med en felles takterrasse i 12 etasje. Det har i denne oppgaven blitt valgt å ta for seg 2. etasje hvor det vil bli skapt felles hobbyområder og et felles spiseområde med kjøkken. En leilighet som befinner seg i 3. etasje og to leiligheter i 11. etasje vil bli omgjort til områder for sansene og sjelen. Det vil her bli laget en vinterhage med tilhørende drivhus og terrasse og et velværesenter. Det vil også bli laget plass her til et lite treningsstudio, et legekontor og fysioterapeut. Disse områdene vil ikke bli tatt for seg i denne oppgaven.

Tankegangen bak seniorsenteret er å skape et levende samfunn og et miljø for suksessfull aldring. For å kunne skape ett levede felleskap er det viktig å ha rimelige og gode boligmuligheter, ulike tjenester og aktiviteter som er tilrettelagt for alle. Om dette blir realisert vil dette tilsammen tilrettelegge for personlig selvstendighet for beboerne og gi dem muligheten til et sosialt liv (Kochera, Straight, Guterbock og AARP Organization, 2005, 4).

6.2 2. Etasje

Som nevnt ovenfor er ikke suksessfull aldring kun helse og mobilitetsevne. Det er viktig å delta aktivt i et felleskap eller samfunn og for å få dette til er det viktig å forstå hva de eldre driver med i hverdagen og hva som tilfredsstiller deres behov (Kochera, Straight, Guterbock og AARP Organization, 2005, 5). I 2. etasje er det valgt å designe et felles hobbyområde. Her kan beboerne lese, tegne, jobbe med ulike hobbyer eller bare sitte i ro. Her kan man også holde små møter om ønsket eller ha små kurs. Videre er det skapt et loungeområde hvor de eldre kan møtes og snakke sammen. Det er også plassert en prosjektor der, slik at de kan møtes til fotballkamper eller filmfremvisning. Til slutt er det laget et felles spiseområde med et tilhørende kjøkken. I det felles kjøkkenet kan beboerne møtes og lage måltider sammen som kan nytes i det felles spiseområdet. Kjøkkenet er også såpass stort at det kan være mulig å bruke det i forbindelse med matkurs som kan bli holdt til beboerne eller man kan leie inn profesjonelle kokker til spesielle anledninger. De ulike områdene gir beboerne mulighet til å engasjere seg i Seniorsenterets felleskap og gjøre at de kan skape et sosialt nettverk med sine naboer (Kochera, Straight, Guterbock og AARP Organization, 2005, 16).

6.3 Leiligheten

For å oppnå suksessfull aldring er det viktig med en god planløsning som baserer seg på bruksområdet og tilgjengelighet. Dette gjør at de individuelle brukerne har muligheten til å benytte seg fullt ut av deres hjem, noe som øker livskvaliteten. På denne måten er hjemmet tilgjengelig for alle og fremmer selvstendighet, valg og kontroll (Kochera, Straight, Guterbock og AARP Organization, 2005, 5). Den treroms leiligheten som er valgt for prosjektet er på 79 kvm og befinner seg i 3. etasje. Det er viktig å skape en plass som gir de eldre en følelse av å være hjemme. Ens hjem beskytter og skal ta vare på den som bor der og gi dem muligheten til å være til (Bachelard, 1994, 6). Det har blitt valgt å designe et U-formet kjøkken til leiligheten, noe som skaper to hjørner som beboeren kan lene seg mot og som skaper et lite arbeidstriangel (Kopec, 2012, 138). Kjøkkenet har ikke overskap med tanke på rekkevidden til de eldre og at de vil ha en lett tilgjengelig lagringsplass (Kopec, 2012, 138). Stekeovnen er integrert i et skap og er løftet opp fra gulvet slik at det er lettere å benytte seg av den. Det samme gjelder for oppvaskmaskinen som er plassert på en hylle slik at man ikke må bøye seg så mye. På denne måten har man gjort disse elementene lettere tilgjengelig for de eldre (Kopec, 2012,138). I entreen er det valgt å flytte ytterdøren slik at det blir god plass på begge sider av døren når man kommer inn. Her er det designet et støttende element som gir mulighet for beboerne å sette seg ned for å ta av seg sko samt mulighet til å holde seg i noe. Det er også valgt å lage døråpningsmålene til alle dører 1000 mm brede slik at en med rullestol eller rullator har mulighet til å komme inn i alle rom, samt benytte seg av skyvedører der det er mulig (Byggforsk, 2006, 4). Alle leilighetene har hver sin private terrasse som gir mulighet for frisk luft som igjen er bra for helsen og sinnet (Peters, 2014, 49).

6.4 11. Etasje

Det er viktig å inkludere elementer fra naturen i designet, og det er av den grunn valgt å skape en vinterhage med tilhørende drivhus til beboerne. Slike plasser gir individene en plass som virker befriende og avslappende (Kopec, 2012, 150-151). Her kan man velge å bare sitte, slappe av å se på elementer fra naturen mens andre kan gjøre hagearbeid. Det er også mulighet for å spille sjakk eller andre typer spill. Det er laget et te-kjøkken som gir beboerne muligheten til å ta seg en kopp te eller lignende med sine naboer. Vinterhagen og drivhuset hjelper til med å minske stressfaktorer samtidig som den gir plass for individuell refleksjon og psykisk rehabilitering (Kopec, 2012, 150-151). Vinduene er vendt mot sjøen og naturomgivelser som

kan virke stimulerende. Det er tre små terrasser som kan benyttes for de som ønsker det litt mer privat, samtidig som det er en felles terrasse som kan benyttes av flere grupper samtidig. Her kan man sitte å se ut over fjorden og lytte til bølgene (Kopec, 2012, 150-151). Drivhuset skal gi beboerne muligheten til å drive med hagearbeid midt i bykjernen samtidig som det gir bygget en lokal matkilde. Her kan de med felles interesse for hagearbeid møtes og skape et felleskap (Hopkins, 2011, 31). På denne måten skaper man en kobling mellom beboerne og stedet de bor på og gir dem muligheten til å spise mer sesongbasert mat. Samtidig har det en sosial side hvor man kan møte nye mennesker med samme interesser og gir dem muligheten til å være med på en sunnere endring (Hopkins, 2011, 35-36). Når de ulike vekstene i drivhuset blir klare for innhøstning, kan de benyttes til å lage et felles måltid. På denne måten introduserer og inviterer man beboerne til tankegangen om *Transition*. *Transition* er direkte oversatt til ordet; "overgang" og innebærer en ny måte å benytte seg av energi og ressurser på (Hopkins, 2011, 37).

7.0 Materialer

Det har her blitt valgt å benytte seg av eik som et materiale til ulike elementer og møbler. Eiken er enkel å overflatebehandle godt og er veldig slitesterk, i tillegg har eiken et høyt absorberingsnivå (Binggeli, 2014, 112). Til gulvet i 2. etasje er det valgt å benytte seg av Interface's teppefliser til alle områdene, foruten til spiseområdet og det felles kjøkkenet hvor det er valgt å benytte seg av bambusgulv. Til biblioteket er det valgt å benytte seg av produktet Tuch Of Timber i fargen valnøtt, til de andre områdene er det valgt å bruke samme serie men i farge eik. Disse teppeflisene vil gi en følelse av at det er lagt tregulv i rommet. I 1. etasje vil det også bli lagt teppefliser i serien Urban Retreat som gir en følelse av å gå på gress og på en sti. Teppeflisene vil absorbere mye av lyden og gir et mykt underlag å gå på samtidig som det er sklisikkert (Binggeli, 2014, 260). Bambusgulvet har en bedre stabilitet enn de fleste treetyper, og er tilstrekkelig vannavstøtende til å kunne benyttes på et kjøkken (Binggeli, 2014, 251). Det er en bra erstatning for vanlig tregulv med tanke på bambusens raske vokseevne (Winchip, 2011, 121). Til en av veggene i 2. etasje er det valgt å benytte seg av kork som dekker hele veggflaten. Kork er et naturlig materiale som er lagd fra fornybare ressurser, materialet absorberer lyden og gir god isolasjon (Winchip, 2011, 120). Til møblene er det valgt å benytte seg av tekstiler fra Svensson i ulike farger. Her har kolleksjonen soft/mill i ull blitt brukt. Ull er et lett materiale som er holdbart, elastisk og fleksibelt i tillegg til at det er komfortabelt og godt å ta på (Binggeli, 2014, 216). Når man har muligheten burde man benytte seg av naturen i interiøret, både med bruk av planter og naturlig materiale (Kopec, 2012, 150-151). Det er

derfor valgt å benytte seg av en plantevegg samt en vegg som er laget av oppskårde treskiver. Det er også her valgt å benytte seg av eik til ulike elementer i leiligheten. Teksturen til treet kan tas og føles på samtidig som øynene også kan se materialets struktur (Ching og Binggeli, 2012, 99). Til selve gulvet i leiligheten er det valgt å bruke et korkgulv fra Gulvspesialisten. Kork er et naturlig materiale og er resirkulerbart (Winchip, 2011, 126). Materialet er biologisk nedbrytbart, kan være lyddempende samtidig som det gir et mykt underlag å gå på (Winchip, 2011, 126). I tillegg til dette gulvet er det valgt å benytte seg av Interface sine teppefliser. Dette for å lage en gulvmatte til stuen. Teppet skal være integrert og senket ned til samme høyde som gulvet for å unngå kanter. På badet er det valgt å legge fliser, med tanke på deres vannavstøtende evne. Flisene er av keramikk noe som igjen er laget av ulike typer leire (Winchip, 2011, 124-125). Det er også i leiligheten valgt å benytte seg av stoff fra Svensson, her i serien Retro.

8.0 Form og farge

Som et element innenfor designet har fargene til interiøret blitt valgt ut fra den psykologiske effekten de gir på mennesket. Det har blitt valgt å bruke farger som blått, gult, oransje, rødt, grønt, beige og hvitt. Den røde fargen er med på å stimulere hjerneaktiviteten og er derfor brukt i biblioteket. Den gule fargen gir energi, lindrer depresjon, forbedrer hukommelsen og stimulerer appetitten (Kopec, 2012, 103). Oransje gir også mer energi samt stimulerer appetitten, den grønne fargen beroliger, skaper en mental og psykisk rolighet og reduserer depresjon og angst. Blå skaper en beroligende effekt og roer ned pusten. Den hvite fargen gir en følelse av renhet og roer ned de andre fargene (Kopec, 2012, 103). Med tanke på byggets organiske runde form har et av elementene innenfor designet vært å benytte seg av denne formen og den vil gå igjen i de fleste fellesarealene, både i 2. etasje og i 11. etasje. De fleste møblene som har blitt valgt har avrundede hjørner noe som skaper en myk form (Ching, 2015, 87). Den runde formen skaper et fokus og inkluderer alle omgivelsene sine likt, samtidig som den skaper en ledene effekt (Ching og Binggeli, 2012, 24-25). De fleste elementene som er plassert i bygget vil ha en høyde på 900-1000 mm, dette for at de kan benyttes som et støttende element (Byggforsk, 2011, 5).

9.0 Arkitektoniske virkemidler

Det har blitt benyttet seg av ulike designprinsipper ved utforming av rommenes planløsninger og innenfor disse prinsippene er det blitt brukt: skala, balanse og harmoni. Innenfor definisjonen av skala kommer de ulike høyder, dybder og bredder rommet har (Ching og Binggeli, 2012, 129). Det samme gjelder for elementene som er plassert inne i rommene og de skaper en påvirkende faktor, med tanke på at elementene som bokhyller, blomsterkasser og støtthåndtak

ikke er høyere enn 1000 mm er det enkelt å benytte seg av disse og hjelper til med å skape en menneskelig skala (Ching og Binggeli, 2012, 129). I planløsninger er ofte elementer som møbler, lys og dekor i en variasjon av farger, former, størrelser og teksturer. For å oppnå en visuell balanse er det viktig at disse elementene har en likhet mellom seg (Ching og Binggeli, 2012, 131). Det er brukt en lokal symmetri for å oppnå balanse, dette ble oppnådd ved å gruppere elementer sammen og skape områder, på denne måten får de ulike områdene en helhet over seg samtidig som det hjelper til med å organisere rommets struktur (Ching og Binggeli, 2012, 134). Videre har områdene en harmoni over seg noe som vil si at det har et behagelig oppsett av elementer eller kombinasjoner av elementenes oppsett. For å oppnå harmoni må det inkluderes et forsiktig utvalg av elementer som deler et felles mønster eller karakter (Ching og Binggeli, 2012, 137). Eksempler på dette kan være repetisjoner av form, farge, tekstur eller materiale. I interiøret bærer de ulike områdene et preg på felles form, hvor den buede formen går igjen i de fleste møbler, de har også en lik tekstur, farge og material. Det er repetisjonen av dette som skaper en visuell harmoni i etasjene (Ching og Binggeli, 2012, 137).

10.0 Belysning: dagslys og kunstig belysning

De to ytterste delene av 2. etasje hvor biblioteket og spiseplassen er, er hele veggen dekket med vinduer som slipper det naturlige lyset inn i rommene. I de resterende rommene er det en god del vinduer som ikke dekker hele veggens lengde. Siden de fleste vinduene går fra gulv til tak slipper de inn en god del dagslys. Siden 1. og 2. etasje er mindre i areal enn de resterende vil de få en solavskjerming fra etasjene over (Ching, 2015, 188). Leiligheten og vinterhagen er vendt mot vest og langs store deler av den vestvendte veggen er det vinduer som går fra tak til gulv. Dette slipper inn mye dagslys som er et mykt, indirekte og diffust lys som ikke gir harde skygger eller overskuddsvarme (Winchip, 2011, 178). I vinterhagen er det laget fire takvinduer for å slippe inn mer dagslys. Det er plassert spotter i taket i de fleste områdene, dette for å gi jevn belysning samtidig som det gir en ledende effekt, disse vil fungere som omgivelsesbelysning. I tillegg er det i 11. etasje også satt inn lyslinjer i taket som følger stien (Mesher, 2010, 107). Som effektbelysning er det plassert store pendellamper som lyser opp store deler av de ulike sonene, disse skaper en rolig og lun atmosfære (Mesher, 2010, 107). Mellom noen stoler og på arbeidsbord er det plassert bord- og gulvlamper som vil fungere som funksjonsbelysning som gir brukerne tilstrekkelig belysning (Mesher, 2010, 107). Disse lysene vil også gi brukerne muligheten til å justere lysnivået til det som passer for dem for lettere å kunne benytte seg av området (Kopec, 2012, 136).

11.0 Bærekraftighet

11.1 Solcellepanel

Energisparende tiltak som kan benyttes til bygget inkluderer passiv soloppvarming og nedkjøling. Dette innebærer å benytte seg av energien som kommer fra solstrålene (Winchip, 2011, 90). Det har blitt valgt å plassere solcellepaneler på det øverste nivået til bygningen; taket til 12. etasje. De tekniske områdene med panelene vil ikke bli tatt for seg i oppgaven.

11.2 Grønt tak

I urbane strøk er det en stor mengde varmeabsorberende masser som gater, tak og parkeringsplasser. Disse områdene danner varme områder som skaper en trussel for miljøet (Winchip, 2011, 76). Slike områder absorberer solstrålene og lagrer varmen i løpet av dagen, for så å slippe varmen i løpet av kvelden. Dette resulterer i at temperaturen er høyere enn den normalt skulle ha vært og påvirker miljøet, mennesker og luften (Winchip, 2011, 76-77). For å motvirke effekten av disse varme områdene er en mulighet å lage en hage på takområdet, ett såkalt grønt tak. Det grønne taket hjelper med å redusere de varme områdene ved å absorbere varmestrålene fra solen. I tillegg hjelper det å isolere bygningen og plantene tiltrekker seg dyreliv. I tillegg absorberer hagen regnvann som kan samle inn og filtrere mengder av nedbørsvann (Winchip, 2011, 77). Det har blitt valgt å designe et grønt tak i byggets 12 etasje, hvor det allerede eksisterer en felles takterrasse, som vist i figur 2, ser man de ulike lagene det grønne taket vil bli bygd opp av, som er hentet fra Bauder sine nettsider.



Figur 2: Grønt tak, bilde hentet fra Bauder sine nettsider

11.3 Resirkulering

En viktig faktor rundt bærekraft er muligheten til å kunne resirkulere (Winchip, 2011, 108). Rundt om i bygget er det plassert gjenvinningsstasjoner som skal oppmuntre beboerne til å resirkulere. En måte å gjøre dette på er å gjøre de estetisk fine (Winchip, 2011, 108). Det er plassert resirkuleringsstasjoner rundt om i fellesarealene og det er designet en lang stasjon som går langs veggen mellom det felles spiseområdet og loungen.

12.0 Universell utforming

Et av hovedfokusene til denne oppgaven var det å kunne integrere universell utforming inn i interiøret. Begrepet innebærer at alle skal kunne bruke byer, hus, parker og transport på en likestilt måte (Asmervik, 2009, 16). Universell utforming er per dags dato mest rettet mot kravene som skal tilfredsstille funksjonshemmedes behov, her med tanke på tilgjengelighet i form av mål og hjelpemidler (Ryhl, 2012, 8). Fokuset rundt de sanselige opplevelsene mennesker opplever i et rom er derimot ikke like stort. De sanselige opplevelsene kan være like avgjørende for rommets brukbarhet for en person med nedsatt sanselige evner (Ryhl, 2012, 21). Det har i denne oppgaven vært et mål å kunne skape en støttende planløsning både for sansene samt for de med motorisk nedsatte evner. Etter hvert som vi eldes vil våre evner svekkes; sensorisk registrering, balanse, motorikken og kognitiv skarphet (Kopec, 2012, 133). Her har et av fokusene vært å integrere støtteelementer inn i interiøret, både i fellesarealene og i boligen, slik at det ikke er like synlig eller hemmende for brukeren. Det har blitt tatt hensyn til fysisk tilgjengelighet med retningslinjer fra regelverkene til Byggforsk med rullestolsirkler, åpninger samt krav til målsetninger av bredde, dybde og høyde. Videre er det tenkt ut løsninger med hensyn til den sanselige tilgjengeligheten, som går ut på å ikke ekskludere noen med den sanselige stimuli i et rom (Ryhl, 2012, 24). Her har fargevalg og materialitet blitt brukt for å gi en stimulerende effekt. Fargene har blitt valgt ut for sin psykologiske effekt og mye av materialene er valgt ut for at de er behagelig å se på, samt at de har varierende overflater som kan tas på. Videre er det også satt fokus på belysning i form av dagslys og kunstig belysning. For å skape varierende og stimulerende omgivelser må man benytte seg av både fysisk og sanselig tilgjengelighet. Man opplever rom gjennom lukt, lyd, lys, temperaturer, proporsjoner, taktilitet samt bevegelse (Ryhl, 2012, 21). Med endringene som skjer naturlig i en aldringsprosess er det viktig å skape interiører som får eldre mennesker til å blomstre mentalt. Dette er ikke alltid en enkel oppgave med tanke på at hvert individ eldes forskjellig og har ulike nivåer på sine evner (Kopec, 2012, 133). Det er derfor viktig å kunne skape en planløsning som støtter de ulike stadiene i en aldringsprosess, en bevegelig kropp er i konstant samspill med miljøet rundt og definerer dermed hverandre (Pallasmaa, 2012, 44). Det er samspillet mellom sansene som gjør at man kan oppleve rommet fullt ut, her innenfor skala, materialitet, helheten og detaljer (Ryhl, 2012, 22). Å designe for en aldrende befolkning vil ikke være å plassere hjelpemidler inn i et eksisterende design, men heller å integrere et inkluderende design i utformingen som skaper kvalitet i det daglige liv og som vil vare over lengre tid (Peters, 2014, 53).

13.0 Konklusjon

Ovalbygget har i denne oppgaven blitt gjort om til et seniorsenter med mennesker i pensjonsalderen som målgruppe. Her ble det jobbet utfra en problemstilling om: *Hvordan skape et variert bomiljø for eldre, som forsterker følelsen av selvstendighet ved å kunne bevege seg fritt og trygt, med bruk av en tilgjengelig og verdig utforming på design og interiør?*

Selve utformingen til bygget ble skapt for å gi beboerne en variasjon av mulige bruksområder. Det er gjort et forsøk på å skape et felleskap i bygget ved å lage ulike områder for å kunne fremme en aktiv livstil med aktiviteter og sosialisering. Her blant annet et drivhus, vinterhage, felles terrasse, felles spiseplass og kjøkken, et bibliotek, et aktivitetsrom og en lounge. I tillegg har 11. etasje plass for et legekantor, fysioterapeut, hudpleie og treningssenter, men dette er ikke tatt for seg i oppgaven. Bygget har private leiligheter med store vinduer og altaner som gir mye dagslys. Utformingen av planløsningene til bygget er gjort tilgjengelig og er lette å navigere i. Interiøret er lyst og varierende med elementer som bringer inn naturen og skaper til sammen en plass hvor mennesker vil ønske å være (Peters, 2014, 50). Videre ble det satt fokus på bærekraftige prinsipper med tanke på resirkulering, strøm, et grønt tak og materialvalg. Ett av de viktigste fokusene for oppgaven var å kunne integrere et universelt design inn i selve interiøret for å skape et design som kunne vare over lengre tid. Her ble den fysiske tilgjengeligheten til områdene tatt i betraktning og den sanselige opplevelsen. Dette i form av materialvalg, form, farger, dagslys og proporsjoner. For å kunne oppnå et godt design er det ulike kriterier som må bli tatt hensyn til; funksjon og formål, bærekraftighet og nytte samt form og mening (Ching og Binggeli, 2012, 45).

Litteraturliste

Tidligere brukt litteratur

Asmervik, Sigmund. 2009. *Universell utforming – byer, hus og transport for alle*. Tapir Akademisk Forlag, Trondheim

Byggforsk. 2006. *Byggforskserien planlegging 220.335 Dimensjonering for rullestol*. Sintef. Lesedato 22. Mai 2016:

<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=3024>

[Kun tilgang via innlogging]

Byggforsk. 2011. *Byggforskserien planlegging 323.101 Atkomst til arbeids- og publikumsbygninger*. Sintef. Lesedato 22. Mai 2016:

<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=85>

[Kun tilgang via innlogging]

Ching, Francis D.K. 2015. *Architecture Form, Space & Order*. 4. utg. Wiley

Ching, Francis. D.K. og Corky Binggeli. 2012. *Interior Design Illustrated*. 3. utg. Wiley

Hopkins, Robert. 2011. *The Transition Companion: making your community more resilient in uncertain time*. Somerset: Green Books.

Kochera, Andrew, Audrey K Straight, Thomas M Guterbock og AARP Organization. 2005.

Beyond 50.05: A Report to the Nation on Livable Communities: Creating Environments for Successful Aging. AARP rapport. Lesedato 22. Mai 2016:

http://assets.aarp.org/rgcenter/il/beyond_50_communities.pdf

Lerdahl, Erik. 2007. *Slagkraft – håndbok i ideutvikling*. Gyldendal Norsk Forelag AS.

Meshner, Lynne. 2010. *Basics Interior Design 01: Retail Design*. AVA Publishing SA

Pallasmaa, Juhani. 2012. *The Eyes of The Skin, Architecture And The Senses*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.

Ny litteratur

Bachelard, Gaston. 1994. *The Poetics of Space*. Boston: Beacon Press.

Binggeli, Corky. 2014. *Materials for interior Environments*. 2. utg. John Wiley & Sons Inc.

Kopec, David Alan. 2012. *Environmental Psychology for Design*. New York: Fairchild Books 2006.

Oslo Kommune. Statistikkbanken. Lesedato 22. Mai 2016:

<http://statistikkbanken.oslo.kommune.no/webview/>

Peters, Terri. 2014. "Socially Inclusive Design In Denmark – The Maturing Landscape." I Farrelly (Red.) *Designing for The Third Age: Architecture Redefined for a Generation of "Active Agers*, 26-53. John Wiley & Sons Inc

Ryhl, Camilla. 2012. *Arkitekturen universelt utformet: en ny strategi*. Husbanken rapport.

Lesedato 22. Mai 2016:

<http://biblioteket.husbanken.no/arkiv/dok/Komp/Arkitekturen%20universelt%20utformet%20en%20ny%20strategi.pdf>

Statistisk sentralbyrå. Befolkningspyramide. Lesedato 22. Mai 2016:

<https://www.ssb.no/befolkning/befolkningspyramide>

Winchip, Susan. 2011. *Sustainable Design for Interior*. 2. utg. Fairchild Books.

Vedlegg I: Befaring

En av Befaringene som ble tatt til Ovalbygget. Sidene er tatt fra Travel Logen som er en egen del av innleveringen.

Ovalbygget

Et spennende stykke arkitektur, et bygg man egentlig ikke tenker over med det samme men når man ser det kan man stå lenge å trekke inn alle detaljer som kommer frem. Som navnet røper har bygget en oval form med to utstrakte spisser, en på hver side. Bygget er plassert midt på Tjuvholmen og er vendt mot sør, det har tolv etasjer hvor de to øverste har terrasser som gir beboerne en mulighet til å nyte solen fra den står opp i øst til den går ned i vest. Ovalbygget er plassert ved havkanten og gir en utsikt mot havet og over til Filipstad. Det har et tilhørende brygg som går over ulike nivåer helt ned mot havkanten. Terrengtet er skrålagt og omfavner bygget, det er her designet lange slake ramper som går opp langs sidene på bygget og gjør det lett tilgjengelig.



Første og andre etasje er mye mindre enn de andre etasjene som også blir støttet opp av en rekke massive søyler i betong som er plassert rundt og i bygget. Fronten av fasaden til de to første etasjene består av en rekke vinduer tett i tett som skaper et åpent inntrykk samtidig som det er privat. Man klarer ikke se inn i bygget fra avstand, man er nødt til å gå nærme. Glasset i vinduene speiler sine omgivelser. Andre etasje er enda mindre enn første etasje, den består av to øyer som står på hver sin side, med vegger av vinduer som åpner seg ned mot første etasje. Øyene kobles sammen av en glassbro i enden av bygget. På denne måten virker inngangen til bygget enormt og åpent, siden det er høyt opp til taket, man føles liten, det er en luftig følelse. For å komme seg videre opp må man benytte seg av en inngang på utsiden av en av sidene til bygget, her kommer man seg opp til etasjene hvor leilighetene befinner seg i. Det er elleve leiligheter i hver etasje foruten toppetasjen som bare rommer fire. I tolvte etasje er det en felles takterrasse som gir utsikt over byen og horisonten i det fjerne. Studerer man byggets fasade i fornt lekker man merke til at den ikke lik hele veien til toppen. Balkongene og vinduene til to av leilighetene bytter plass, annenhver oppover, og skaper en levende og leken fasade. Det kan nesten se ut som at bygget her er dekket av kobberplater, mens resten av bygget består av nyanser av grått og sort, noe som gjør at vinduene synes ekstra godt. De har en sterk oransje farge som går i kontrast mot det mørke sorte og grå. Et annerledes bygg, det er lekent, stramt, elegant og variert. En gjemt perle man ikke legger merke til med det første, nesten sjenert, men når man oppdager det er det ikke så sjenert allikevel. Et bygg som gir mye og er passende for en variasjon av mennesker.

Vedlegg II: Dybdeintervju

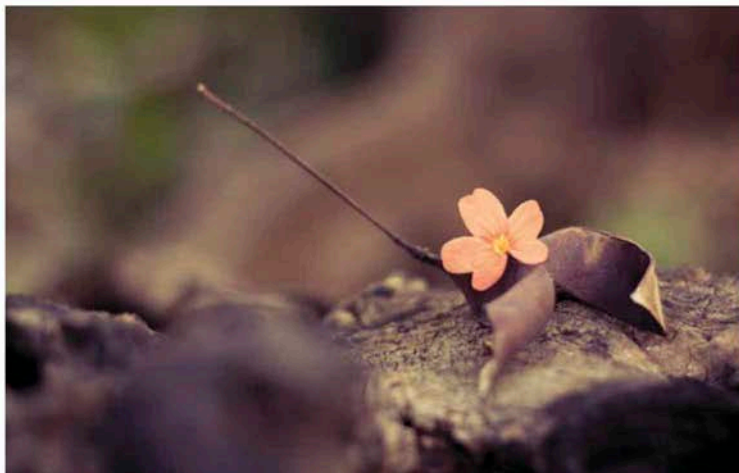
En av dybdeintervjuene som ble tatt for å få forståelse av målgruppens behov. Sidene er tatt fra Travel Logen som er en egen del av innleveringen.

Case study I

Annbjørge & Dag

Annbjørge og Dag er et ektepar som nettopp har fylt 60 år. For noen år siden tok de valget om å flytte fra sin enebolig til en mindre leilighet i sentrum. Eneboligen som de eide hadde to etasjer, første etasje på bakkeplan og en kjeller. Her bodde de veldig fint til, huset var romslig og praktisk og de hadde mange minner og tradisjoner sammen der, både på sommeren og vinteren. Huset stod i et bratt terreng og hagen som gikk rundt det skapte tilslutt vanskeligheter med å bli vedlikeholdt. Daglige sysler som å måke snø eller klippe plenen ble en utfordring.

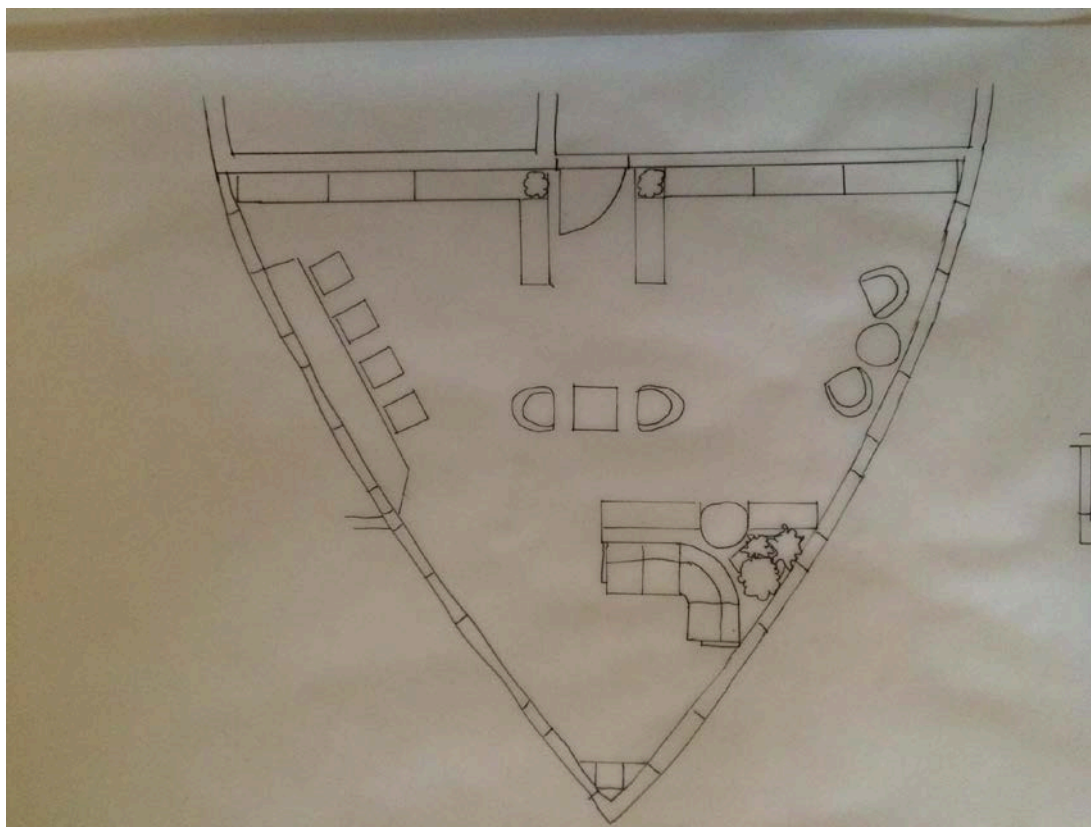
Begge to er plaget med sitt, Annbjørge sliter med kols, astma og fibromyalgi og ble uføretrygdet for 7-8 år siden. Dag er nylig operert i et kne hvor han fikk satt inn en kneprotese og operasjonen mislyktes. Før jobbet han i Nordsjøen hvor han ble løsemiddelskadet og ble da uføretrygdet også. Han er plaget med diabetes og for 7-8 år siden fikk han innsatt en pacemaker.



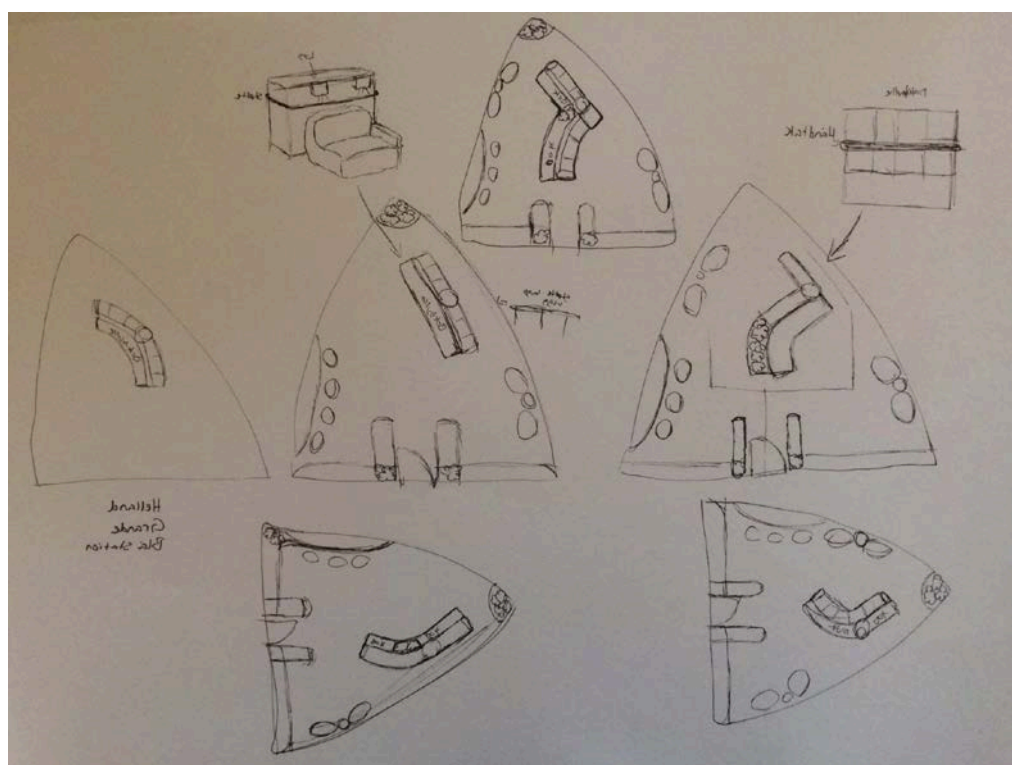
Med sine personlige utfordringer samt utfordringer i forbindelse med eneboligen bestemte de seg for å flytte, så de kjøpte seg en leilighet i en blokk og pusset den opp for å gjøre den moderne og funksjonell. Leiligheten er på et plan og består av to soverom, en gang, et bad, en stue og ett kjøkken. Leiligheten har stort sett ingen dørstokker, kun ut av leiligheten og en opphøyet dørstokk til badet. Kjøkkenet er i en krok og har en u-formet løsning, stekeovnen og mikroen er integrert i skapene og hevet opp. Kjøkkenet har vanlige overskap som går i samme U-form. Leiligheten er veldig trang og de eier veldig mange store, tunge møbler som tar opp mye plass. Dette gjør det vanskelig å benytte seg av rullator når den tid kommer. Veggene er også okkuperte av bilder eller veggseksjoner som gjør det vanskelig å kunne benytte de som støtte. Gulvet har mange matter på seg som skaper en snublefaktor. Badet har dusjkabinett som krever at man må gå opp ett trinn for å komme inn, men badet ligger sentralt i forhold til stue og soverom.

Men leiligheten befinner seg i andre etasje og boligblokken har selvfølgelig ikke heis. Det er i disse tider at Dag med sin kneoperasjon som ikke gikk bra og det at boligblokken ikke har heis som skaper komplikasjoner. I årsmøtene til borettslaget ble temaet om å skaffe heis tatt opp men avstemningen ble nei, det blir en for stor kostnad. Ut i fra dette kom spørsmålet; må vi flytte en gang til?

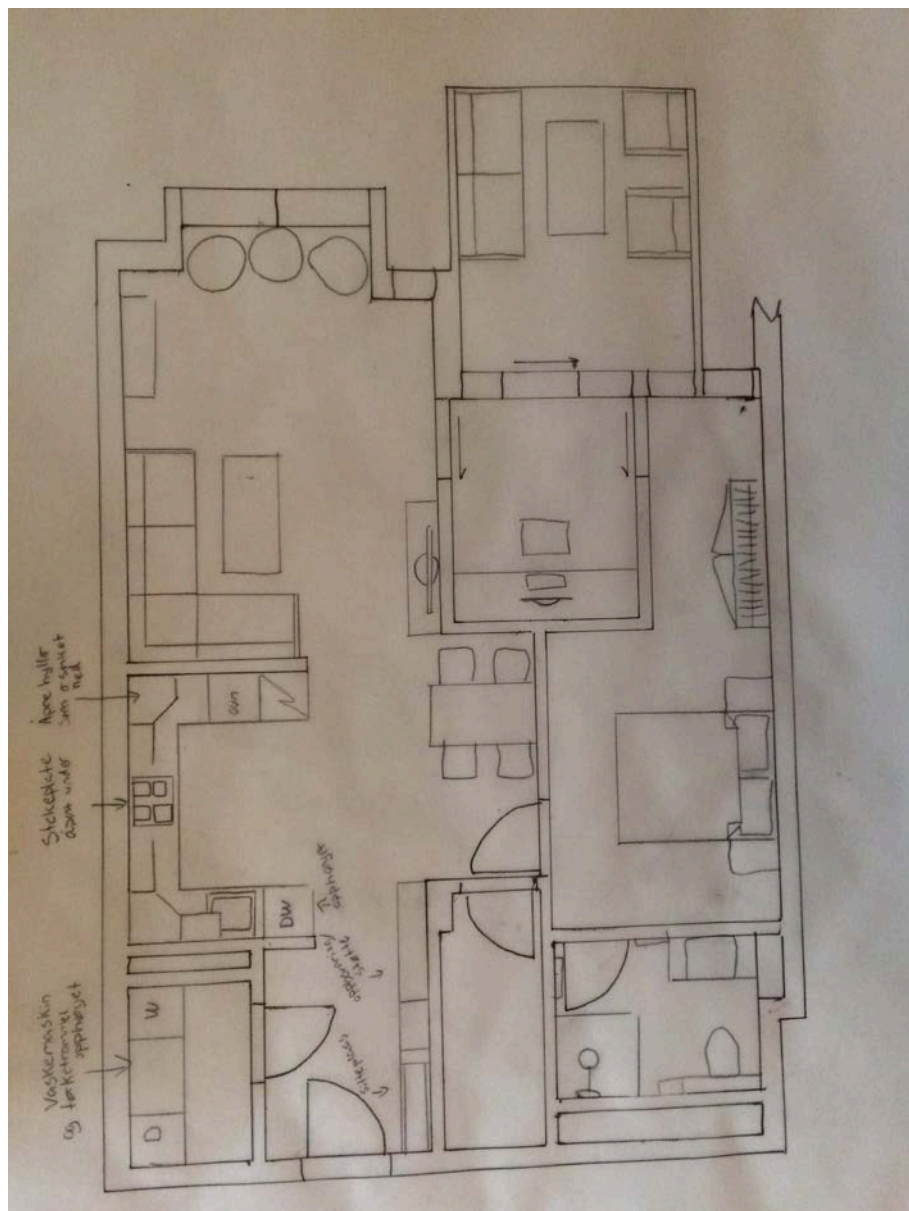
Savnet etter et uteareal er stort for Annbjørg, noe som ikke befinner seg i nærheten av boligblokkene. Hun brukte alltid sommerene til å pusle i hagen, som var fylt med blomster i ulike farger og størrelser. De har en liten vinterbalkong men det er begrenset på hva de kan bruke den til. Samtidig føler begge at de har blitt integrert i et nytt felleskap i boligblokken og trives godt med dette.



Figur 2: Skissering av biblioteket i 2. etasje



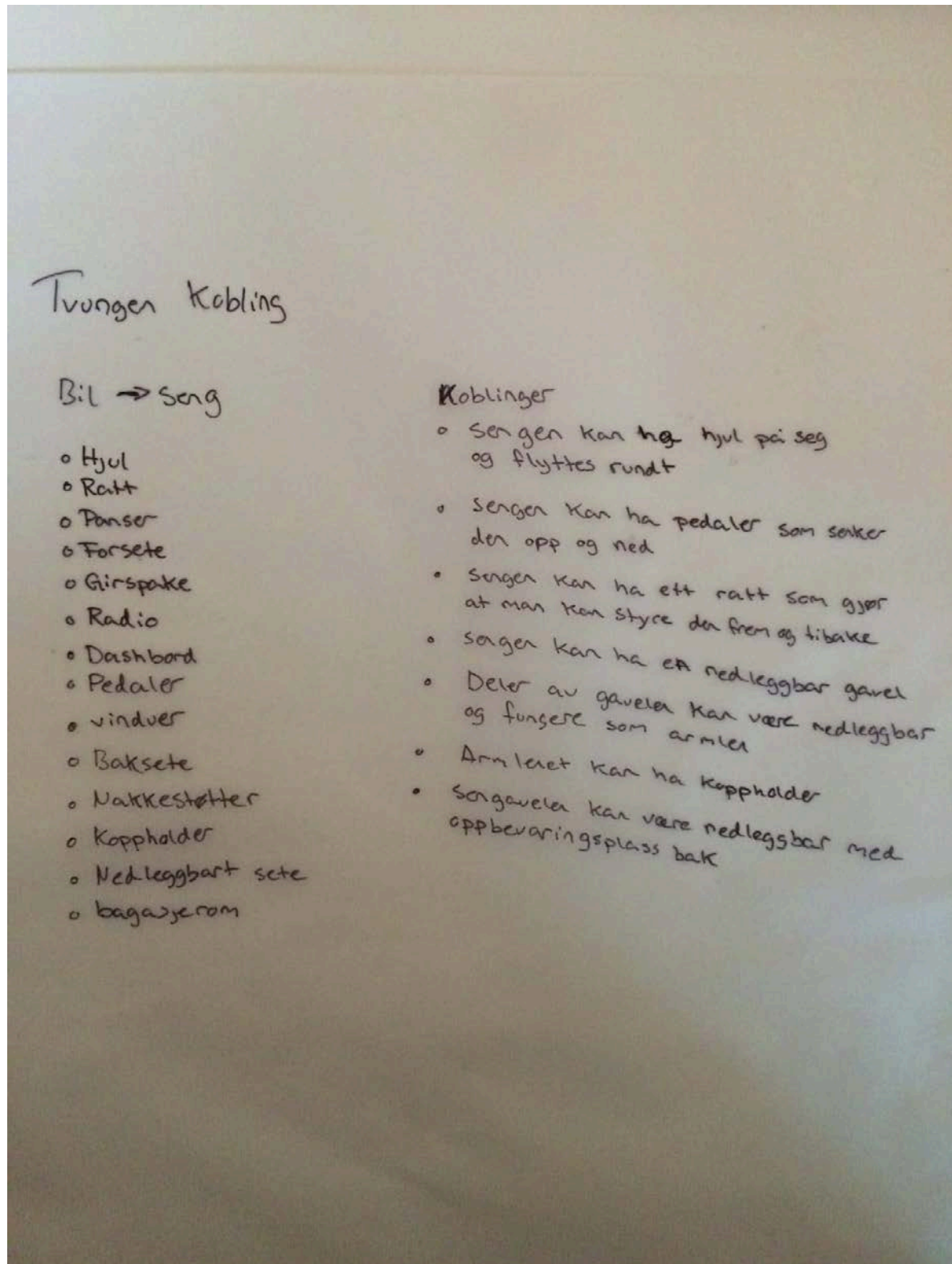
Figur 3: Skissering av biblioteket i 2. etasje



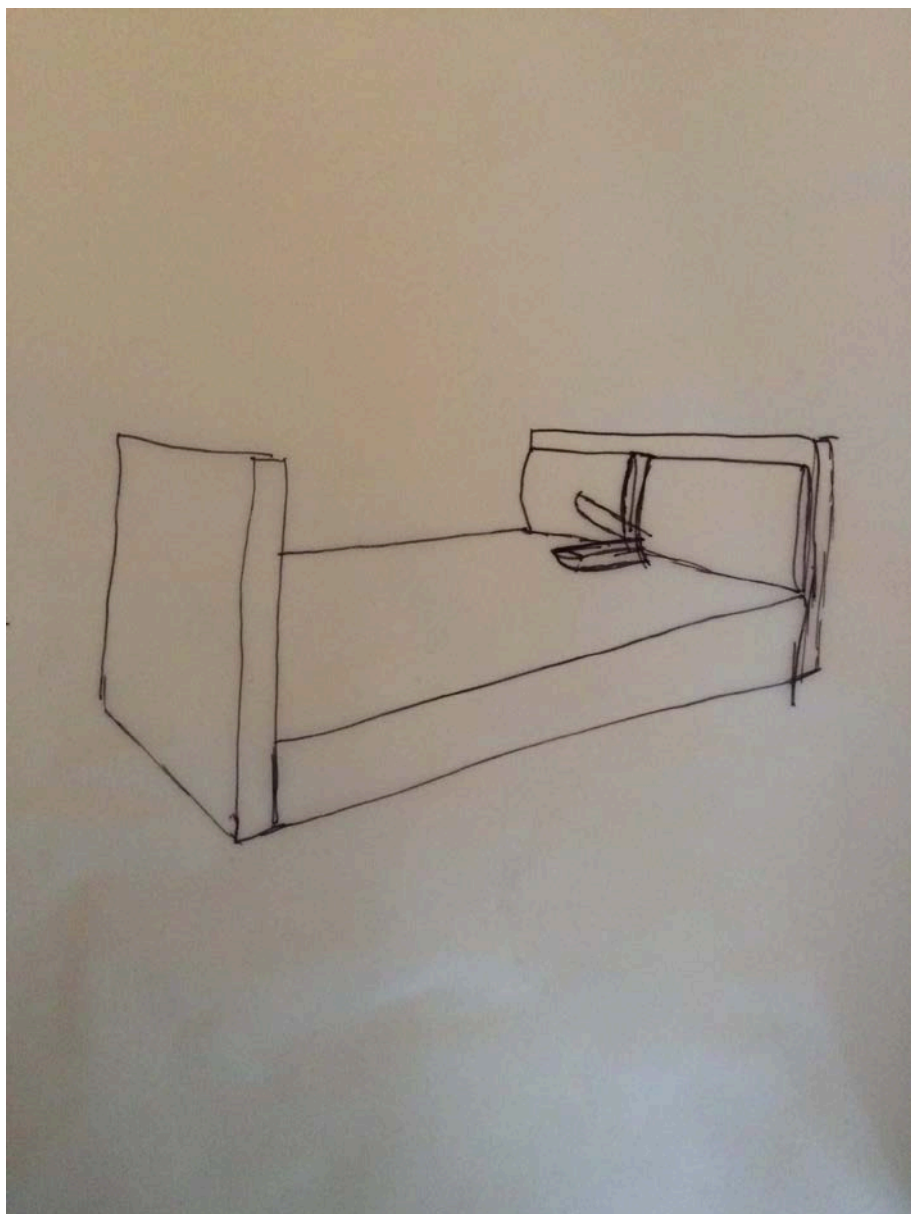
Figur 4: Skissering av leiligheten i 3. etasje

Vedlegg V: Tvungen kobling

Vedlegget viser metoden tvungen kobling som ble gjort under ideutviklingsfasen.



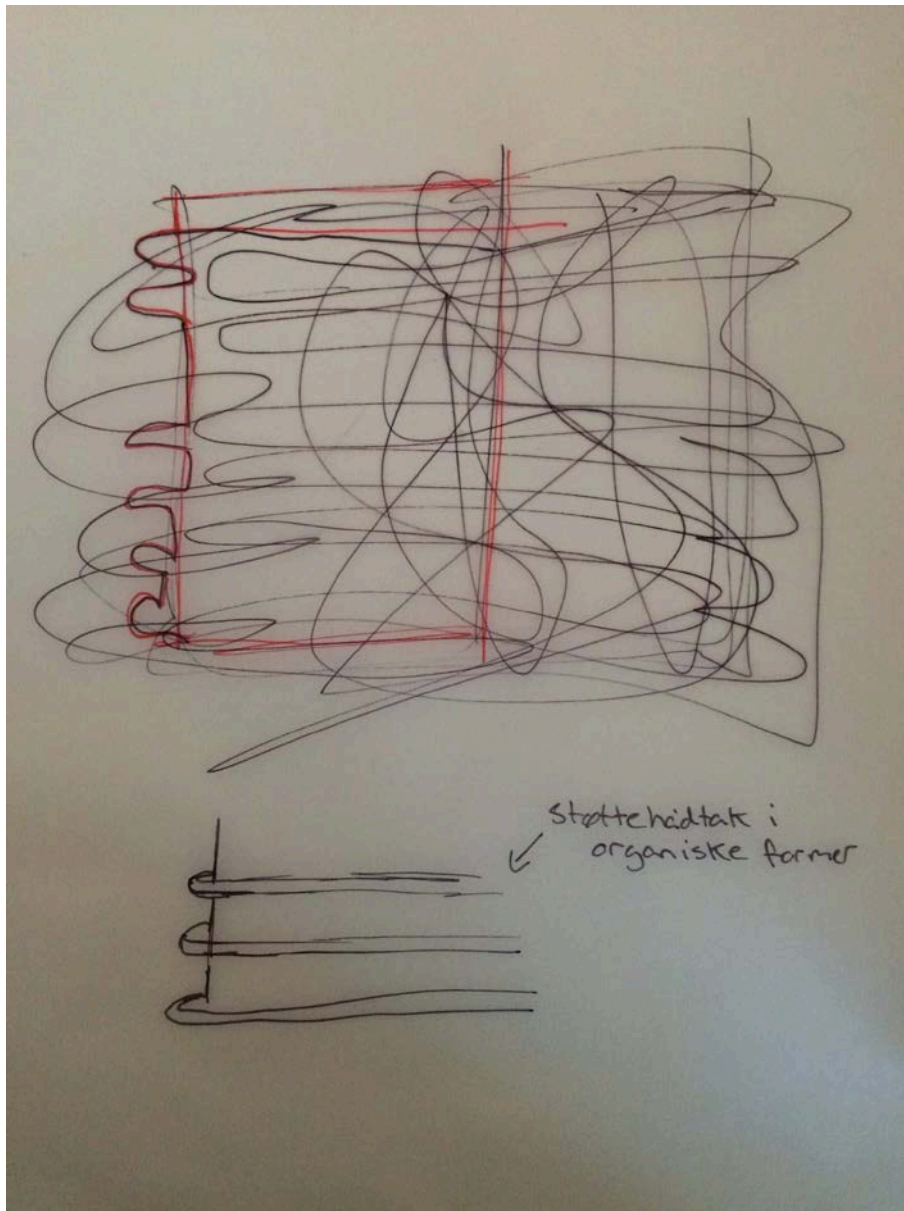
Figur 1: Viser listen med ord og sammensetninger av ulike koblinger



Figur 2: Viser en raskt tegnet skisse over sengen med gavlen

Vedlegg VI: Blindetegning

Vedlegget viser metoden blindetegning som ble gjort under ideutviklingsfasen.



Figur 1: Bilde viser blindetegningen som ble gjort som skapte inspirasjon til en støttevegg i 11. Etasje